

Solomillo Salteado

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **1/2 libras** solomillo (lomo) de res
- 2 **cucharaditas** aceite vegetal
- 1 **clavo** ajo picado finamente
- 1 **cucharadita** vinagre
- 1/8 **cucharadita** sal
- 1/8 **cucharadita** pimienta
- 2 cebollas grandes picadas en rodajas
- 1 tomate grande picado en rodajas
- 3 papas cocidas picadas en cubos

Preparación

1. Desgrase el solomillo y córtelo en trozos pequeños y finos.
2. En una sartén grande, caliente el aceite y sofría el ajo hasta que se dore.
3. Agregue el solomillo, el vinagre, sal y pimienta. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas cocidas.

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Delicious Heart-Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	10 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	75 mg
Sodio	110 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	27 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible